

RECEPTA NA WZMOCNIENIE ORGANIZMU

#żyzdrowo

W codziennym życiu bardzo często towarzyszy nam pośpiech i stres. Podczas wykonywania szeregu obowiązków zapominamy o sobie, co w dłuższej perspektywie odbija się na naszym zdrowiu. Do najczęstszych błędów w codziennym funkcjonowaniu organizmu należy zaliczyć:

- nieregularne spożywanie posiłków,
- źle zbilansowaną dietę z wysokoprzetworzonymi produktami,
- małą ilość i nieregularne godziny snu,
- nadmierne narażenie na stres,
- siedzący tryb życia,
- palenie tytoniu,
- nadużywanie alkoholu.

Wszystkie wymienione czynniki przyczyniają się do osłabienia odporności organizmu i wzmożonej podatności na choroby. W obecnej sytuacji pandemicznej temat ten jest szczególnie ważny, aby móc ustrzec się przed szeregiem groźnych chorób bądź lepiej sobie z nimi radzić.

Podstawą do pozytywnych zmian w funkcjonowaniu organizmu jest racjonalny sposób żywienia. Spożywanie 4 – 5 posiłków na dobę w odstępach 3 – 4 godzinnych pozwala na zachowanie stabilnego poziomu cukru we krwi oraz uregulowanie tempa metabolizmu. Należy pamiętać, aby dieta składała się w odpowiednich proporcjach z węglowodanów, białka, tłuszczu oraz witamin i składników mineralnych.



Węglowodany złożone stanowią główne i najbardziej wartościowe źródło energii. Przez dużą zawartość błonnika wolniej się wchłaniają, dzięki czemu po ich zjedzeniu na długo utrzymuje się uczucie sytości. Ponadto węglowodany zawierają witaminy z grupy B, prowitaminę A, witaminę E oraz białko roślinne.

Błonnik roślinny, między innymi zapobiega chorobom serca, poprawia trawienie, oczyszcza organizm z toksyn. Najlepszym źródłem węglowodanów złożonych są gruboziarniste kasze, pełnoziarniste pieczywo, makarony, otręby i brązowy ryż. W naszej diecie nie powinno także zabraknąć białka, głównie pochodzenia roślinnego. Jeśli sięgamy po produkty mleczne, powinniśmy zwrócić uwagę na zawartość tłuszczu, dlatego wybierajmy chude kefiry, maślanki czy mleko.

Produkty mięsne również są nam potrzebne, jednak w mniejszych ilościach, ponieważ oprócz białka zawierają nasycone kwasy tłuszczowe. Mięso wołowe oraz wieprzowe powinniśmy spożywać raz w tygodniu i często zastępować mięsem drobiowym lub rybami. Tłuszcze powinny pokrywać ok. 25 - 35% dobowego zapotrzebowania na energię. W organizmie odgrywają istotne role, między innymi stanowią transport witamin A, D, E i K. Powinniśmy wybierać te produkty, które zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), czyli głównie oleje roślinne, orzechy oraz ryby morskie. Nienasycone kwasy tłuszczowe zapobiegają chorobom serca i dzięki zawartości witaminy E korzystnie wpływają na wygląd naszej skóry. Wiosną i latem prawdziwym bogactwem witamin i składników mineralnych są warzywa i owoce. Zawierają duże ilości błonnika oraz są niezastąpionym źródłem betakarotenu, antyoksydantów oraz witamin (głównie z grupy A, C i E).

Witaminę C możemy znaleźć głównie w papryce, szpinaku, natce pietruszki oraz w owocach np. czarnych porzeczkach, truskawkach czy owocach jagodowych. Spore ilości beta-karotenu dostarczają nam: marchew, kabaczek, brzoskwinie oraz morele. Dużo witaminy E zawiera brukselka, botwinka czy biała kapusta. Surowe warzywa, ze względu na małą kaloryczność mogą być spożywane bez ograniczeń, dlatego powinniśmy włączyć je do każdego posiłku. Zachęcam, aby w okresie letnim nasza dieta obfitowała w warzywa i owoce w przeróżnej postaci. Mogą to być lekkie zupy, surówki czy orzeźwiający koktajle. Jest to o tyle ważne, że należy pamiętać też o odpowiednim nawodnieniu organizmu w ilości minimum 1,5 – 2 litrów dziennie. Woda stanowi główny składnik organizmu, niezbędny do regulacji procesów metabolicznych i wydalania szkodliwych produktów przemiany materii. Wypijana woda nie powinna być dodatkowo słodzona – zamiast tego lepiej doprawić ją sokiem z cytryny i kilkoma listkami świeżej mięty.

Kiedy towarzyszy nam długotrwały stres, dobrze jest zabezpieczyć system immunologiczny poprzez spożywanie większej ilości produktów bogatych w β -karoten (prowitamina A), który znajduje się w marchwi, jagodach, ciemnozielonych warzywach oraz żółtych i pomarańczowych owocach. Regularne spożywanie witaminy C oraz A, jak również kwasu foliowego i cynku jest istotne dla prawidłowego funkcjonowania systemu immunologicznego, który pomaga bronić organizm w wypadku infekcji. Kwas foliowy można znaleźć w fasoli, szpinaku i w innych zielonych warzywach liściastych, podczas gdy dobrym źródłem cynku są kraby, ostrygi, kiełki pszenicy, wątroba, pestki dyni i czerwone mięso. Aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób, głównie narastającego problemu otyłości. Niski poziom aktywności fizycznej uznawany jest za istotny czynnik zwiększający umieralność ogólną z powodu chorób układu krążenia i nowotworów.

Okazuje się, że regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na organizm, funkcjonowanie umysłu i jednocześnie zmniejsza ryzyko zapadalności na choroby przewlekłe. Rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dla osób w wieku 18 – 64 są takie, aby minimalna aktywność fizyczna wynosiła 300 minut w tygodniu. Główne korzyści wynikające z uprawiania sportu i regularnej aktywności fizycznej to:

- zmniejszenie ryzyka otyłości,
- zmniejszenie ryzyka chorób serca,

- obniżenie profilu lipidowego, w tym cholesterolu,
- zmniejszone ryzyko zachorowania na raka,
- zapobieganie rozwojowi nadciśnienia tętniczego,
- wzmocnienie mięśni i kości,
- zdrowie umysłowe i lepsze samopoczucie.

Podsumowując, racjonalny sposób odżywiania, połączony z regularną aktywnością fizyczną stanowią podstawę do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ponadto, dbając o zdrowie psychiczne i odpoczynek, dodatkowo wzmocniamy nasz układ odpornościowy. Pamiętajmy o tym każdego dnia i traktujmy powyższe zalecenia jako profilaktykę zdrowotną, która może uchronić nas przed wieloma chorobami.

*Małgorzata
Mojzykiewicz
Dietetyk,
Specjalista
ds.Żywienia*



Małgorzata Mojzykiewicz uzyskała tytuł magistra dietetyki w 2007 r. na Wydziale Nauk o Żywności i Żywieniu Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. W 2019 r. ukończyła Studia Doktoranckie na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. Z myślą o najmłodszych Pacjentach, w 2009 r. ukończyła również Studia Podyplomowe z zakresu pedagogiki. Główny obszar zainteresowań naukowych to zapobieganie powstawania otyłości, żywienie osób z cukrzycą oraz kobiet w okresie okołoporodowym. Wieloletni Członek Polskiego Stowarzyszenia Dietetyków. Organizator warsztatów żywieniowych, współautorka prac naukowych, uczestniczka licznych sympozjów i konferencji o tematyce żywieniowej. Swoją praktykę prowadzi, między innymi w jednej z mosińskich poradni.

Źródło: Informator Mosiński, czerwiec 2020 / nr 4 (57)